SHARP

IHクッキングヒーター

ご使用ガイド

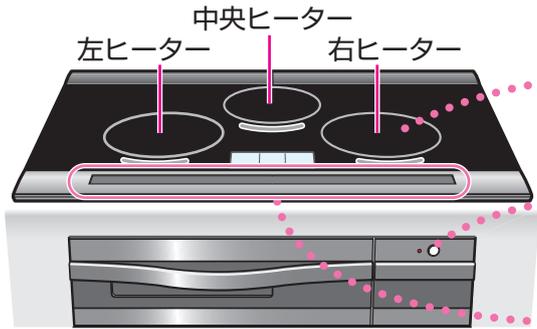
まずは、取扱説明書をご覧ください。

このガイドでは、調理時の操作方法を簡単に説明しています。
ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」を必ずお読みのうえ、
正しくお使いください。

※写真はイメージのため、実際と多少異なります。

HEALSIO
ヘルシオ IHセンター

IHヒーターの操作手順

詳しい説明は、付属の取扱説明書をご覧ください。

1 鍋を置く

2 電源を入れる

3 キーを押す

●タイマーを使うとき

加熱時間を設定

取り消しは、

焼く 炒める あたためる

火力を選ぶ

スタートする

揚げ物

揚げ物を選ぶ

温度を設定する

スタートする

湯沸し

湯沸しを選ぶ

スタートする

ピッピッピッピッピッ

沸騰したら
保温にかわる

保温の経過時間を表示します。

手動で水量(1、2、3L)を設定して加熱するときは、

水量を設定する

炊飯

炊飯を選ぶ

合数を設定する

スタートする

保温

保温を選ぶ

温度を設定する

スタートする

⚠ 警 告

- **そばを離れない**
  (揚げ物・炒め物・焼き物など発火のおそれ)
- **調理器具以外のものはのせない**
  (カセットボンベ・缶詰など爆発のおそれ)
- **200g(約220mL)未満の油で揚げ物をしない**
  (油温の急上昇で発火のおそれ)
- **使用後、トッププレートに触れない**
  (やけどのおそれ)

- **揚げ物は、必ず付属の天ぷら鍋を使い自動メニューの[揚げ物]で加熱する**
- **鍋は、加熱部の中央に置く**

⚠ 注 意

必ず実施

- **カレーやみそ汁を加熱するときは、火力を弱めにし、加熱前、加熱中もよくかき混ぜる**
  (とろみのある調理物などは、突然沸騰して飛び散り、やけどや故障の原因)

- **鍋の下に焼け焦げ防止カバーなどを敷かない**
  (安全機能が正常に働かないため火災の原因)

は、加熱スタート後に

設定した時間が
経過すると、
自動的に切れる。

を2回押す。

調理が終わったら切る

火力設定範囲は
- **1〜10**(10段階)

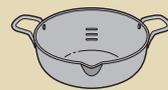
※中央ヒーターは、**1〜7**(7段階)。

設定温度になったら
ピッピピッピッピッ
予熱 が消えます。

揚げる

揚げ終わったら切る

温度設定範囲は
- **140〜200℃**
  (10℃刻み)

付属の天ぷら鍋を使う

※加熱できるのは、
左右ヒーターどちらか一方のみ。

ピーピーピーピー

10分間の保温後、
自動的に切れる

スタートする

切/スタート

ふきこぼれを
防ぐために水量は、
やかんの60%まで

水の量は
- 1〜2Lまで。(自動の場合)
- 水量を設定して加熱する方法(手動)では、1、2、3Lの設定が可能。

※加熱できるのは、左右ヒーターどちらか一方のみ。
両方使う場合は、片方が手動(水量を設定する)になります。

ピーピーピーピー

炊き上がったら自動的に切れる

米・水の量は

米量	1合(約150g)	2合(約300g)	3合(約450g)
水量	220mL	420mL	550mL

ごはんが炊ける量は
- 左右ヒーター　1〜3合。
- 中央ヒーター　1〜2合。

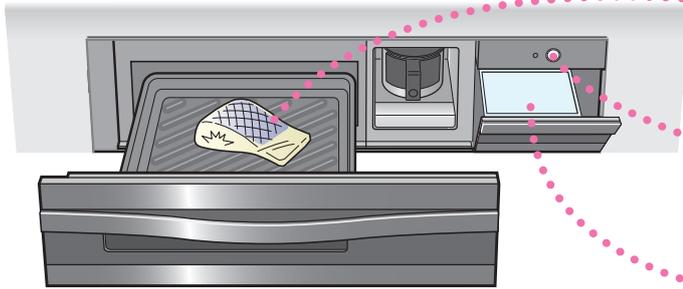
切る

保温できる量は
- 約200〜800gまで。

保温温度の目安は

温度	調理物
60℃	みそ汁、牛乳など
80℃	スープ、シチューなど

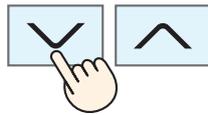
グリルの操作手順

詳しい説明は、付属の取扱説明書をご覧ください。

1 **調理物をのせて閉める**
水タンクを使うときは

2 **電源を入れる**

3 **グリルパネルを開ける**
(押すと開閉します)

自動調理

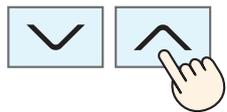
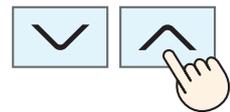
メニューを選ぶ

▶減塩焼魚	鶏のから揚げ
切身魚	肉の油抜き
姿身魚	モーニングセット
つけ焼魚	健康セット
ヘルシー焼野菜	サックリあたため
焼きいも	手動・お手入れ

●サックリあたためのときは

▶天ぷら
調理済みフライ

サックリあたために「▷」を合わせて
「**確定**」キーを押すとさらに**天ぷら、調理済みフライ**を表示します。

手動調理

手動を選ぶ

減塩焼魚	鶏のから揚げ
切身魚	肉の油抜き
姿身魚	モーニングセット
つけ焼魚	健康セット
ヘルシー焼野菜	サックリあたため
焼きいも	▷手動・お手入れ

▶ウォーターグリル
グリル
ウォーターオーブン
オーブン

⚠注　意

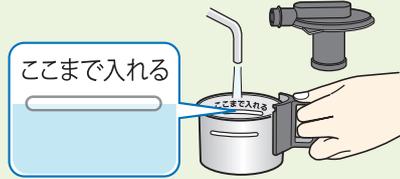
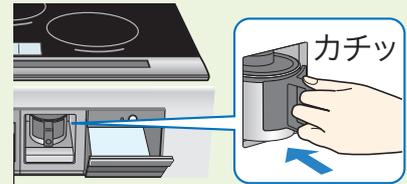
禁止

- 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いたり、グリル用小石などを入れない。
  (発火・発煙の原因)
- 高温の水タンクや角皿を、熱に弱い場所に置かない。
- 調理後、水タンクの取っ手以外を素手で触らない。
  (やけどのおそれ)

必ず実施

- 使用後や続けて加熱するときは、角皿に残った調理物・油分を取り除く。
  (発火の原因)

水タンクを使うときは

①ふたを開ける　②水を入れてふたをする

③セットする

スタートする

ピーピーピーピー

焼き上がったら自動的に切れる

●仕上がりを調節するときは

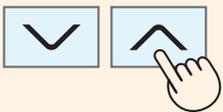
仕上がり▶強め
標準
弱め

スタートを押してから30秒以内に合わせる。

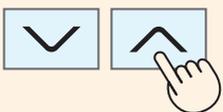
- **加熱が足りないときは延長加熱を使う**

  加熱終了後、5分以内に**タイマーキー**を押す。
  → **調節キー**を押して時間を設定する。
  → **「スタート」キー**を押す。

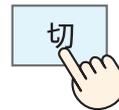
ウォーターグリル・グリルの場合

火力を選ぶ

火力設定範囲は
強め／標準／弱め
(3段階)

ウォーターオーブン・オーブンの場合

温度を選ぶ

温度設定範囲は
150〜250℃
(10℃刻み)

スタートする

調理が終わったら切る

●タイマーを使うときは、加熱スタート後に

加熱時間を設定

設定した時間が
経過すると、
自動的に切れる。

取り消しは、 **を2回押す。**

グリル調理の加熱早見表

自動調理メニュー

メニュー	できるメニュー	自動でできる分量	水タンク
減塩焼魚	塩ざけ(P.42)　塩さば(P.42) あじの開き*(P.42)　さんまの開き*(P.42) さけのマリネ&なすのチーズ焼き**(P.43) さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ**(P.43)	1～4切れ *1～2枚 **セットメニューは2人分	水を使う
切身魚	さばの塩焼き(P.44)　さわらの塩焼き(P.44) さけの塩焼き(P.44)	1～4切れ	
姿身魚	さんまの塩焼き(P.44)　あじの塩焼き*(P.44)	さんまは1～5尾 *あじは1～4尾	
つけ焼魚	ぶりの照り焼き(P.45)　さわらの柚庵焼き(P.45) さわらのみそ漬け(P.45)　たいのみそ漬け(P.45)	1～4切れ	水タンクは使いません
ヘルシー焼野菜	焼きかぼちゃのコロコロサラダ(P.48) 焼き野菜のサラダ(P.48)	2～4人分	水を使う
焼きいも	焼きなす(P.48) 焼きいも(P.49)	1～4本 (直径5cm以下のもの)	
鶏のから揚げ	鶏のから揚げ(手羽元)(もも肉)(P.56) 豚肉のから揚げ(P.57)　鶏の照り焼き(P.52) 鶏のねぎみそ焼き(P.53)	2～4人分	
肉の油抜き	豚バラ肉の油抜き(P.55) 鶏もも肉の油抜き(P.55)	豚バラ肉 250～800g 鶏もも肉 1～2枚(1枚250g)	
モーニングセット	トースト&ベーコン巻き&目玉焼き(P.58) りんごトースト&ポテトサラダカップ(P.58) トースト(P.58) お弁当のおかず*(P.59) ささ身ロール　セサミチキン エリンギのベーコン巻き　豚肉の甘辛炒め 冷凍ハンバーグ　鶏マヨグラタン じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ	2人分 *お弁当のおかずは1人分	
健康セット	鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜(P.60) 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜(P.61) 鶏の焼きびたし&焼き野菜(P.61) あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き(P.62) さばのおろしソース&里いもサラダ(P.62)	2人分	
サックリあたため 天ぷら	(常温)　天ぷら	分量や仕上がりキーの使い分けなどは、取扱説明書P.23をご覧ください。	
調理済みフライ	(常温)　調理済みフライ　フライドチキン フライドポテト(すでに油であげたもの) ハンバーグ　焼き魚 (冷凍)　冷凍調理済みフライ　冷凍たこ焼き 冷凍たい焼き		

※(P.00)は取扱説明書のお料理集のページ数です。
詳しいお料理の作りかたや仕上がりキーの使い分けなどは、お料理集をご覧ください。

手動調理メニュー

●仕上がりは、素材の大きさ、分量、鮮度、季節などにより異なることがあります。焼け具合を見ながら焼いてください。

●強い火力で食品の表面に焦げ目をつけます。

火力設定	ウォーターグリル（水を使う） 油を落としたいときや、生の素材に早く火を通したい場合に使います。			グリル（水タンクは使いません） たれつきの食品など、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。		
強め	**たいの姿焼き**(P.46)	1尾(500g)	20〜22分	**焼きとり**(P.52)	8本	13〜15分
	みりん干し ＊焦げやすく、いろいろな種類があるので、様子を見ながら焼いてください。	あじ6枚(1枚10g)	7〜8分	**いかの姿焼き**(P.46)	2杯	10〜11分
	焼きさざえ ＊しょうゆ・酒各小さじ1をあわせたものを、等分に口から注ぐ。角皿にアルミホイルを敷き、並べる。	4個(350g) 高さ5cmまで	10〜13分	**焼きおにぎり**(常温) ＊白いごはんをおにぎりにしたもの。おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。		12〜14分
				もち 常温・冷蔵		10〜11分
				もち 冷凍		11〜12分
標準	**ししゃも**(P.42)	12尾	10〜12分	**明太子フライ**(P.57)	4人分	16〜18分
	海の幸のホイル焼き(P.51)	4人分	19〜22分			
	鶏のもも焼き(P.54)	2本(1本200g)	21〜23分			
	鶏のトマトソースがけ(P.52)	4人分	20〜22分			
	チキンガーリックステーキ(P.53)	4人分	18〜20分			
	野菜の肉巻き(P.54)	4人分	19〜22分			
	豚バラ肉のおろしがけ(P.55)	4人分	7〜9分			
	焼きとうもろこし(P.49)	2本	15〜20分			
	ピザ(市販品・焼いていないもの) 冷蔵	1枚(直径15cm)	8〜10分			
	ピザ(市販品・焼いていないもの) 冷凍	1枚(直径15cm)	10〜12分			
弱め	**うなぎのかば焼きあたため** ＊皮を下にしてのせる。	1切れ(100g)	10〜12分	――		
	ぶりの照り焼きあたため	2切れ	8〜10分			
	焼きとりあたため	5本(150g)	8〜9分			

●一定温度(150〜250℃)に制御した庫内で食品を加熱します。

温度設定	ウォーターオーブン（水を使う） 厚みのある食品の油を落としたいときや、生の素材に早く火を通したい場合に使います。			オーブン（水タンクは使いません） 温度をコントロールして、ピザやプリンなども焼くことができます。		
250℃	**ベイクドオニオン**(P.49)	4人分	24〜26分	**スペアリブ**(P.51)	4人分	20〜22分
	マカロニグラタン(P.50)	4人分	18〜20分			
230℃	**キャベツの巣ごもり**(P.50)	4人分	15〜18分	**手作りピザ**	1枚(直径22cm)	15〜17分
200℃	**パンあたため** 常温・冷蔵	2個(80g)	5〜6分	――		
180℃	**パンあたため** 冷凍	2個(80g)	6〜7分	――		
	総菜パンあたため 常温・冷蔵	1個(100g)	10〜12分			
170℃	――			**ブラウニー**(P.63)	角型1個分	22〜25分
150℃	――			**プリン**(P.63)	10個	20〜23分

※(P.00)は取扱説明書のお料理集のページ数です。
詳しいお料理の作りかたなどは、お料理集をご覧ください。

IHヒーター 火力・温度調節の目安

火力の目安

光るサイン		青色（弱火・とろ火相当）			紫色（中火）			赤色（強火）			
調理法	火力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		約110W	約220W	約300W	約500W	約800W	約1100W	約1600W	約2000W	約2500W	約3000W
煮る	筑前煮、煮魚など			←	煮る	―	→				
	カレー・シチューなど		←	煮こむ	→						
蒸す	茶わん蒸し・しゅうまいなど					←	蒸す	→			
ゆでる	野菜(ほうれんそう)・うどんなど						←	ゆでる →			
焼く	ステーキなど						←	焼く	→		
	ハンバーグなど					←	―	焼く	→		
	ぎょうざ			←	焼く	―	→				
炒める	野菜・チャーハンなど						←	炒める	→		

《ポイント》

火力	目安	火力	目安
10～9	水を沸騰させるとき	8～6	肉類などを強火で焼くとき
8～7	だし汁を煮立たせるとき	7～6	一般的な炒め物のとき
6～3	煮汁にとろみのない煮こみのとき	5～3	卵料理など
4～2	カレー・シチューなど、とろみのある煮こみのとき	3～2	じっくり火を通すとき
1	保温などのとき		

《お願い》

- 設定火力は、目安です。
  なべの種類(形状・材質)や食材の量により、火力は異なります。様子を見ながら調節してください。
- 沸騰後はパスタなどの食材を入れたら、必ず火力「8」以下にしてください。ふきこぼれることがあります。
- フライパンの予熱は、火力「8」以下にしてください。

揚げ物温度調節の目安

(付属の天ぷらなべで油900gを使った場合です)

表示	140	150	160	170	180	190	200
温度	約140℃	約150℃	約160℃	約170℃	約180℃	約190℃	約200℃
調理の種類：手作りコロッケ					●	●	
冷凍食品(コロッケ・えびフライ)				●	●	●	
魚介類の天ぷら				●	●	●	
野菜の天ぷら			●	●	●		
フライ・串カツ				●	●		
鶏のから揚げ			●	●	●		
ドーナツ			●	●			

このご使用ガイドは、再生紙および大豆油インキを使用しています。
PRINTED WITH SOY INK TM
0375
TINSJA026HRRZ 09MX ②